

Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	4 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
21	Educación física y salud	OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Preparación para la práctica:

1. Despejar un espacio para la práctica.
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda.
5. Realiza movilidad articular. (**Calentamiento**)

Recuerda que el calentamiento antes de una práctica es muy importante, es por esto que en esta clase, tú deberás crear tu **calentamiento**, recordando los que siempre hacemos en todas las tareas, ¡mucho éxito!

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Comportamientos seguros y prevención ante los sismos.

Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al

organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Actuar con Seguridad: La seguridad o la confianza en ti mismo implica sentirte seguro de ti mismo y de tu talento, no de una forma arrogante, sino de una forma realista. Esta seguridad no significa sentirse superior a los demás. **Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz. Que cuidas te proteges de algún posible accidente al jugar, que revisas el espacio donde juegas.**

Prevención ante sismos

Cómo actuar ANTES de un sismo (Prevención)

- Las personas y sus familias deberán conocer con antelación las áreas de seguridad tanto internas como externas en sus domicilios u oficinas.
- Deben limpiar los bordes de sus techos de objetos contundentes (macetas, maderas u otros).
- Realice una evaluación de la estructura de su casa u oficina.
- Señalizar las zonas de escape y de seguridad.
- Tener siempre a mano un pequeño botiquín, una linterna y un radio a pilas.
- Tenga un pequeño stock de alimento enlatado con vencimiento vigente.

Cómo actuar DURANTE un sismo

- Acudir a las zonas de seguridad ya establecidas.
- Manténgase alejado de vidrios y cornisas.
- En lo posible evite el pánico y trate de mantener la calma.
- No salir corriendo en zona de paso vehicular.
- Si está manejando detenga su vehículo.
- Si está en un edificio no utilice el ascensor, siempre la escalera.
- Estar atentos a menores de edad, minusválidos y personas de la tercera edad.

Cómo actuar DESPUÉS de un sismo

- Recuerde que cuando ocurre un sismo de magnitud siempre hay réplicas.
- Apague el sistema eléctrico y de gas.
- Antes de reingresar a su domicilio u oficina evalúe los daños en su estructura.
- Colabore con las autoridades.
- Tenga siempre los números de emergencias a la mano.
- Siempre ser solidarios con las víctimas.

Tarea en el ticket 21: <https://forms.gle/oGo59WWyo3DXSAqY6>

3-

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl